



برامج الاذاعة



طلال مداح

٦٠٠ افتتاح بالقران الكريم ٦١٥
حديث الصباح بعنوان مع العلم والعلماء ٦٢٥ عرض سريع غدا
الصباح ٦٣٥ تقسيم على اليرق ٦٤٠
انتشود الصباح ٦٤٥ نشي في رجا
القران ٦٥٥ من الحان الصباح
الشمس باتت - غناء شادية -
الورد في عوده - غناء جلال فكري -
ويت عصفورين - غناء مرام
٦٥٥ موسيقى شروقة لعبد
الافتاح منسى ٦٦٠ النشرة الاخبارية
الاولى ٦٦٥ عرض سريع لاعداد
العلاقات العامة ٦٧٠ اغنية يعدي
الجميلة غناء المجموعة ٦٧٥ مرحبا
باصباح اعداد كروي ٦٨٠ اغنيان
الاولى لصباح والثانية لعدد عيده
فترة الظهيرة والعصر :
١٦٤٥ القران الكريم ١٦٥٥ من
القول الرسول عليه الصلاة والسلام
١٦٦٠ عرض سريع للمواد ١٦٦٥
اذان الظهر يرفع من المسجد الحرام
١٦٦٥ الاسلام والحياة ١٦٦٥
١٦٦٥ تقسيم على القاتون لحمره موسى
١٦٦٥ انتشود مكة لوديع الصافي
١٦٦٥ سلامات اعداد وتقديم احمد
حريوي ١٦٦٥ منوعات غنائية
الله يرد خلك غناء عتاب - عيني
عليك غناء فوزي محسون - سلمت
عليه غناء هدى سلطان
١٦٦٥ صور ابيه تقديم نجوى
مؤتمه ١٦٦٥ اغنيان على الدرب غناء
حسن خياط تعديني ومسلم غناء
سمير توفيق
فترة المساء والسهرة
١٦٥٥ عرض سريع لبرامج الفترة
١٦٥٥ تقسيم على الكمان لعبد الله
ملود ١٦٥٥ صور ابيه معاده ١٦٥٥
اغنية يابو الدلال غناء صباح ١٦٥٥
الاثنين من البداية تقديم منديل الفهد
١٦٥٥ موسيقى البنت الربيعه لشفيق
ملهم ١٦٥٥ النشرة الاخبارية
الخامسة ١٦٥٥ الصحفة عبر الاثير

« أسعار العملات »

٤,٩٠	الجنيه الاسرائيلي
١,٥٥٥	الفينك السويسري
١,٤٦١	المارك الألماني
٧,١٨٥	الفينك الفرنسي
٩,٥٥	الفينك البلجيكي
٤,٦٦	اليرة الإيطالية
١٠,٩٠	الدنانير الأردني
٣,٢٠	الجنيه المصري
٣,٢٥٥	الدولار الأمريكي

« أرقام تهكم »

٤,٩٠	في كلا من مكة وجدة والحدية النهر
١,٥٥٥	والرياض والطائف
١,٤٦١	التجدة
٧,١٨٥	الاطفاء
٩,٥٥	الاسعاف
٤,٦٦	الاستعلامات
١٠,٩٠	الدفاع المدني

برامج التلفزيون

الافتتاح بالقران الكريم عرض سريع للمواد دنيا الاضفل
فلم اسميت وورلد دعوة الحق دنيا الاسره موقف حرج
نشرة الاخبار بالانجليزية يد العدالة نشرة الاخبار بالعربية
عرض لبرامج الغد مسلسل عربي الموجز القران السلام
الملكي

مواقيت الصلاة

الزمن	فجر	اشراق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
مكة	٤,٥٣	٦,١٨	١٢,٠٦	٣,٢٦	٥,٥٥	٧,٣٥
غ	١٠,٥٨	١٢,٢٣	١١,١١	٩,٣١	١٢,٠٠	١٣,٠٠
المدنية	٤,٥٦	٦,٢١	١٢,٠٧	٣,٢٥	٥,٥٣	٧,٣٣
غ	١١,٠٣	١٢,٢٨	١١,١٤	٩,٣٢	١٢,٠٠	١٣,٠٠
الرياض	٤,٥٧	٦,٢٢	١٢,٠٨	٣,٢٦	٥,٥٥	٧,٣٥
غ	١١,٠٣	١٢,٢٨	١١,١٤	٩,٣٢	١٢,٠٠	١٣,٠٠

بنك الرياض

يفتح فرعاً جديداً

بالباحة

تجارباً مع رغبة المواطنين الكرام

واستمراراً لسياستنا في توسعة شبكة فروع

مصرفنا لتقديم الخدمات البنكية

يسرنا أن نعلن للجمهور الكريم

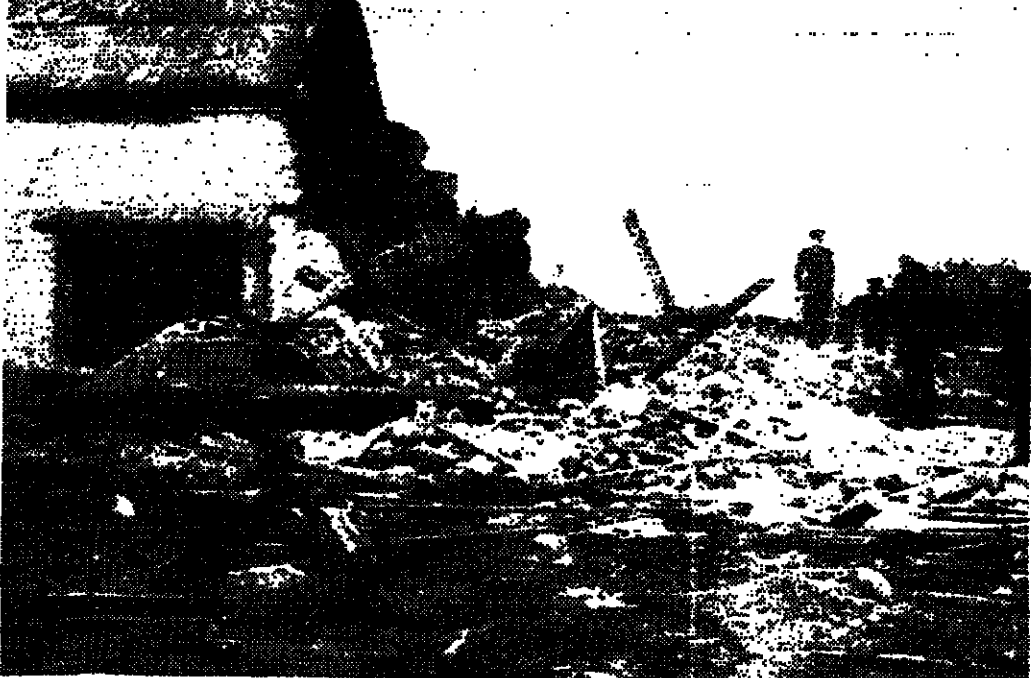
عن افتتاح فرع جديد

بالباحة

وقدياً بشار المربع أعماله

صباح يوم السبت الموافق ١٦/١٠/١٤١٦ هـ

والله ولي التوفيق



البوليس الايرلندي يعيد تفتيش حطام المنزل الريفي المنزول الذي انفجرت فيه قنبلة يوم السبت الماضي في انتشاء قيام رجال البوليس بتفتيشه وقد اسفر الحادث عن مصرع أحد رجال الشرطة واصابة خمسة آخرين بجراح . وليس معروفاً حتى الآن لسن هذه القنبلة الموقوتة ..

سميث : سيحتفظ البيض بقوات الامن في حالة قيام حكومة مؤقتة

لندن - وكالات الانباء : قال ايان سميث رئيس نظام الاقلية العنصرية البيضاء في روديسيا في مقاله تم نشرها أمس في صحيفة سانداي اكسبريس أنه سوف يحتفظ البيض بالاشراف على قوات الامن في حالة قيام حكومة مؤقتة وذلك قبل حكم الاغلبية السوداء . وأكد ايان سميث ان سيطرة البيض على قوات الامن في روديسيا أثناء حكومة مؤقتة لا يقلل الجدل وان البيض سوف لا يتنازلون عن ذلك .

الا انه من ناحية اخرى ذكر روبرت موجابي الزعيم الوطني الافريقي انه اذا اصر سميث على الاحتفاظ بالجيش والبوليس فانه كما يتضح لا توجد نقطة بداية للمحادثات معه .



(سميث)

اتحاد المنظمات العربية بواشنطن يجتمع بكارتر

تويوروك - وكالات الانباء : من المقرر ان يجتمع اليوم الاحد وفد من اتحاد المنظمات العربية بجمعي كارتر المرشح الديمقراطي لانتخابات الرئاسة الامريكية لاستطلاع مواقفه ازاء العلاقات العربية الامريكية اذا انتخب رئيساً للولايات المتحدة .



وجاء في بيان لاتحاد المنظمات العربية من مقره في نيويورك ان جمعي كارتر قد اجتمع بمنظمات اسرائيلية او متحالفة مع اسرائيل وان هذا الاجتماع المتوقع سيكون الاول من نوعه بين كارتر وجموعه موالية للعرب هذا ويترأس الوفد المكون من خمسة اشخاص الدكتور مهدي سكرتير عام المنظمة الذي صرح بان مستقبل الولايات المتحدة مرتبط بالمعلم العربي وليس اسرائيل وقال انه يامل ان كارتر والرئيس فورد سوف يقتنعان بهذه الحقيقة ولا ير حنا مستقبل للولايات المتحدة باسرائيل وقال متحدث باسم المنظمة ان موضوع المقاطعة الاقتصادية العربية لاسرائيل يتبعه بكامل دعم المنظمة حيث انه وسيلة سلمية من قبل العرب واضاف المتحدث ان المنظمة سوف تسعى بطلب الاعتراف بمنظمة التحرير الفلسطينية من قبل حكومة امريكية يترأسها جمعي كارتر .

ضابط اسرائيلي يوصي جنوده بتعذيب ستة من المواطنين العرب القدس المحتلة (أ ب) :

اعلنت مصادر عسكرية انه قد تم الحكم على مجور اسرائيلي بالسجن لمدة عامين وانزال رتبته العسكرية .

ذلك بتهمة اشتراكه في ضرب احد العرب في الضفة الغربية حتى الموت في ابريل الماضي ويعتبر ذلك اول اذانة تصدر ضد احد العسكريين الاسرائيليين ...

وتقول الانباء ان الضابط المحكوم عليه رغم انه لم يعلن عن اسمه الا انه ذكر لرجله بان يعطوا جيذا بيستة آخرين قد تم اعتقالهم . وفسر الجنود ذلك بأنه امرته بمواصلة ضرب هؤلاء الستة وتعذيبهم .

رفع حظر التجول جزئياً على مدينة الخليل

ديستانت يخطتم زيارته ليوئلاند باريس .. وكالات الانباء : عاد الرئيس الفرنسي فاليري جيسكار ديستان الى باريس أمس قادماً من وارسو بعد ان اجري مشاورات خاصة مع اودارد ميريت زعيم الحزب الشيوعي البولندي وكبار المسؤولين في الحكومة البولندية تناولت تطور العلاقات بين الشرق والغرب والعلاقات مع الاتحاد السوفيتي .

تظاهرات عمالية تطالب ردة الخونة شغبها - وكالات الانباء : شهدت مدينة شغبها الصناعية امس الاول تظاهرات ضخمة شددت باعضاء المكتب السياسي للحزب الشيوعي الصيني الذين طردوا من الحزب وبينهم امثلة الرئيس الصيني الراحل ماوتسي تونغ لانهمهم بالظلم والفساد وكالسة يونانياتيسرس ان التظاهرين اطلقوا هتافات تنهم تلك المجموعة بالخيانة وعبروا عن تليدهم لرعاية هوانج شينج رئيس الوزراء .

القدس المحتلة (رويتر) اعلن ان حظر التجول المفروض على مدينة الخليل منذ ١٤ يوماً لسبب الاضطرابات التي حدثت نتيجة لتدنيس اليهود للحرم الابراهيمي قد رفع جزئياً امس .

واعلن ان حظر التجول سيستمر فقط خلال الليل ، الا ان مصادر عسكرية اعلنت ان حواجز الطرق التي تحيط بالمدينة ستستمر بعض الوقت .

مساعدة سكرتير خارجية ألمانيا الغربية يصل الى بغداد

رئيس اللجنة العسكرية لحلف الاطلسي يزور تركيا انقره - اش ١ : اعلن ان الاميرال بيتر هيل رئيس اللجنة العسكرية لمنظمة حلف شمال الاطلسي سيميل ان تركيا في زيارة رسمية تستغرق ستة ايام .

معدلات البطالة عالية في امريكا على الرغم من التوسع الاقتصادي

واشنطن - وكالات الانباء : قال امس الاول وزير الخزانة الامريكي وليام سايمون مخاطباً مجلس رجال الاعمال في هوس برنج ان اقتصاد الولايات المتحدة في منتصف توسع متزن غير ان التقلص في البطالة يسير بصورة بطيئة جدا .

زوجة ماوتسي تونغ والثلاثة الآخرون عذبوه نفسياً حتى مات

بكين - وافي : اتهم المتألمون الاربعة في بكين ومن بينهم السيدة شيانج شنج في مصلقات شوهدت في شغبها بانهم ادوا الى وفاة ماوتسي تونغ (بتعذيبه نفسياً) خلال الاشهر الاخيرة من حياته .

ولقد نقل الجانب المقيمون في هذه المدينة الصناعية الكبيرة نص هذه المصلقات لتلفونيا اليوم .

ولم توضح المصلقات الطريقة التي اتبعتها زوجة ماو وشركاؤها لتعذيب رئيس الحزب الشيوعي الصيني نفسياً مما عجل بوفاته .

واضاف سايمون انه بالرغم من ان البطالة لا تزال عالية لدرجة مخيبة للامال الا ان الحكومة الامريكية يجب ان لا تدفع للاغراء لتنشيط الاقتصاد بغية تحقيق وفائض اكثر لان هذا مستتب بدوره في ان يتفرض عن جولة جديدة من التضخم المالي الذي سيصود الاقتصاد واصف وزير الخزانة الامريكي انه لا يعتقد ان تزيد الدول المنتجة للنفط اسعار النفط في العالم القادم بالرغم من ان اعضاء عديدين في منظمة الدول المصدرة للنفط اوبك قد قالوا انهم سوف يضغطون لمل هذه الزيادة في اسعار النفط .

الحامية العسكرية لبكين تعلن تأييدها لهواكوونج هونج كونه (رويتر) : اعلن راديو بكين امس ان الحامية العسكرية لبكين قد اعلنت انها ستكرس نفسها لحماية اللجنة المركزية للحزب التي يرأسها الرئيس الجديد هواكوونج .

واضاف الراديو ان الحامية وجنودها قد زادت من حالة استعدادها وانها ستقدم كل ما لديها لحماية اللجنة المركزية للحزب التي يرأسها هواكوونج .

ماريسات والاتصالات البحرية

كيب كانغفال - فلوريدا - وافي : تم وضع ماريسات القمر الصناعي الامريكي للاتصالات البحرية في مداره اس على بعد ٦٧ الف و ٦٨٠ كيلو مترا من الارض .

ويعد (ماريسات) الحلقة الاخيرة في اول شبكة الاتصالات البحرية بواسطة الامارات الصناعية في العالم وهو موجود حالياً فوق جزر سلومون بالمحيط الهادي ومن المقرر ان يصل الى موقعه النهائي فوق المحيط الهندي يوم اول يناير المقبل .

ويعمل القمر الصناعي (ماريسات) فوق المحيط الاطلنطي وفوق المحيط الهادي . وكان قد تم وضعهما في مدار منذ بضعة اشهر وبدا يعملان بالفعل .

وتبلغ تكاليف شبكة (ماريسات) مائة مليون دولار .

السفير الامريكي بالقاهرة يعود لبلاده للتشاور

القاهرة - اش ١ : غادر القاهرة صباح اليوم الى واشنطن ستر هيرمان ايلتس سفير الولايات المتحدة الامريكية بالقاهرة في زيارة لبلاده تستغرق بضعة ايام .

ويجسرى ايلتس خلال تواجده في بعوليات المتحدة مشاورات مع حكومته حول اخر تطورات الموقف في الشرق الاوسط .

سجناء بكندا يحتجزون سبعة من الرهائن

اوتناريو (رويتر) : اعلن ان اربعة من السجناء بعضهم مسلح بالسكاكين قد احتجزوا سبعة من الرهائن من بينهم امرأتان بسجن الامن في مدينة اوتناريو . وذكر احد الرهائن الصحفيين عن طريق التلفزيون ان احد السجناء كان يطلب بمحاكمة عاجلة للتهمة الموجهة اليه وهي سرقة بنك باستخدام السلاح . وقال حارس السجن ان السجناء هدوا بقتل الرهائن اذا لم يتم الاستجابة الى طلباتهم .

البرلمان الجديد للامانيا الشرقية

برلين الشرقية - اش ١ : يتوجه ١٢ مليون ناخب في ألمانيا الشرقية لانتخاب ٤٣٤ نائبا عن مختلف الاقاليم واثنين لقيام البرلمان الجديد في البلاد .

قنبلة تنفجر في مسرح للجيش

بيونس ايرس (اب) : اعلن مسئول كبير بجهان الاسن بيونس ايرس بان قنبلة شديدة الانفجار قد انفجرت اليوم (امس) في احد المسارح التابعة للقوات المسلحة وادت الى مقتل عدد لم يعرف حتى الآن كما ادت الى جرح خمسين آخرين . وهناك اخبار غير مؤكدة بان قنبلة اخرى قد وضعت في اسطول بحري يقع على بعد خمسون ميلا شمال مدينة بيونس ايرس .

هذا ويقول مصدر عسكري بان الاتهامات الاولى تشير الى ان فاعلي هذا الشغب هم من قوات (الغورسلا) البمينية بالبلاد الا ان اشخاصهم لم تعرف حتى الآن .

داز بقوة زرقاء... لغسيل ابيض نقي



داز صنع خصيصاً للغسالات ليعطيك المستوى المناسب من الرغوة المشحونة بالقوة الزرقاء التي تجعل غسيلك ابيض نقياً . لهذا . شركتنا هوفر وسيرشس تنصحنا بأستعمال داز في غسالاتها . دائماً استعالي داز بقوة الزرقاء في غسالتك لتحصلي على غسيل ابيض نقي .

إعداد سارة القشاش

النصائح الأخيرة

الإستعداد للإمتحان.. يبدأ من اليوم الأول للدراسة

يتوقف نتيجة التحصيل العلمي على درجة النجاح في الإختبارات والإمتحانات... ومن اليوم الأول للدراسة يجب أن يبدأ الإستعداد للإمتحانات... والنجاح يتوقف على عاملين أساسيين..

الأول القدرة على الإستيعاب

والثاني الانتباه والتركيز.

المذاكرة يوميا واسبوعيا... يبحث متحقيق راحة بين كل ساعة مذاكرة لا تقل عن ١٠ دقائق مع الإهتمام بالاضاءة والتهوية المناسبة لتحقيق راحة الأعصاب والذهن أثناء المذاكرة والتحصيل العلمي... وتخصيص يوم في الأسبوع للاستجمام الكامل وراحة العقل من عناء المذاكرة... البعد عن المنبهات

ويجب على كل أسرة أن تعود الأبناء على عدم الاسراف في تناول الشاي أو القهوة والحذر تماما من المذاكرة وسط العلاقة حتى تخلق الباب على أسباب التشويش الذهني مثل المذاكرة بجانب الراديو أو التلفزيون... ويفضل دائما المذاكرة المفردة وتحاشي الاستكثار في السير فهذا يساعد على استيعاب النوم مع تنظيم وقت المذاكرة بحيث تكون منتظمة ومرتبة فتكتسب عادة التركيز بسهولة ويسر...

ويجب الحذر من الاستمرار في مذاكرة مادة واحدة لمدة طويلة فهذا يقلل من التركيز الى جانب ما يحدثه من ملل... ويفضل مراجعة ما تم استكثاره بعد انقضاء يومين على فترة الاستكثار الأول ويفضل المراجعة عن طريق الاجابة على أسئلة محددة ومن الضروري أثناء الموسم الدراسي الإهتمام بالرياضة حتى تساعد على تقويم الجسم وتنشيط الدورة الدموية ويفضل الاسترخاء التام لمدة نصف ساعة كل يوم وطبعاً الإهتمام بالتغذية...

ان المهم ان نجعل من بلادنا واحة لاولادنا... فنحن مسؤولون أيضاً بعد الدراسة كالمدرسة تماماً...

فكرة أم.. تحولت إلى مكتبة لألعاب الأطفال

حتى يمكن للهواة الخبراء التعامل مع الأطفال وحتى يحصل كل طفل على ما يناسبه من الألعاب، وظل الإهتمام الحقيقي على فكرة مكتبة ألعاب الأطفال على الإهتمام أنفسهم المتطوعين... وتحدث شروطاً لاحتفاظ الطفل بهذه الألعاب فهو يستطيع أن يحتفظ بالألعاب التي يحبها لمدة شهر، ويدفع كل رب أسرة اشتراكاً رمزياً.

ووجدت الأمهات أنفسهن يلقين مع أطفالهن وتحولت المكتبة إلى ملتقى للأمهات يتباحثن فيه شؤون أطفالهن ويتبادلن الخبرات وأحدث طرق علاج المعوقين ومشاكل الأطفال عموماً... ونجحت الفكرة وانتشرت هذه المكتبات في جميع أنحاء بريطانيا وقدمت خدمات ضخمة للأطفال والأمهات والأسر، فالأسرة تخلصت من عبء كل طفل كاملها والأطفال وجدوا حاجتهم من الألعاب التي يحبونها دون إهمال ميزانية الأسرة والأمهات وجدن

طاقة على المنازل التي تتراكم لديها لعب الأطفال، هناك عائلات موسرة لدى أطفالها كميات ضخمة من الألعاب وهناك عائلات كبر أطفالها ولكنها ما زالت تحتفظ بالألعاب هؤلاء الأطفال جمعت جيل عدداً من الأمهات اللاتي يواجهن نفس ظروفهن وطاعت على هذه المنازل وحصلت على كمية كبيرة من اللعب، وبدأت في إنشاء مكتبة لألعاب الأطفال... واحتاج تنفيذ الفكرة الى خمس سنوات حتى كبر عدد العضوات وانتشرت المكتبة فروعاً متعددة وفي من مختلف... واحتضن المشروع عدد من الجمعيات النسائية والرعايية الاجتماعية، ومدوا المكتبة بالمقرئين وخبراء التربية.

٥ معاهد جديدة للمعلمات

تقرر إنشاء خمسة معاهد للمعلمات موزعة بالسكن الداخلي للطالبات يتسع لحوالي ٢٠٠ طالبة و٢٠ مدرسة وإدارية في مناطق مختارة لخدمة القرى المتناثرة ومنح مكافآت إضافية للطالبات القادمات من القرى للالتحاق بمعاهد المعلمات علاوة على المكافأة المقررة وذلك في إطار الخطة الشاملة لتخريج أكبر عدد ممكن من المدرسات السعوديات مع زيادة عدد الطالبات في مراكز التدريب الفني الأربعة في الرياض ومكة المكرمة وجدة والإحساء من ٥٥٠ طالبة الى ١٢٠٠ طالبة في نهاية عام ١٣٩٩ بحيث يصل مجموع الخريجات خلال فترة الخطة الى ١٥٨٥ خريجة...



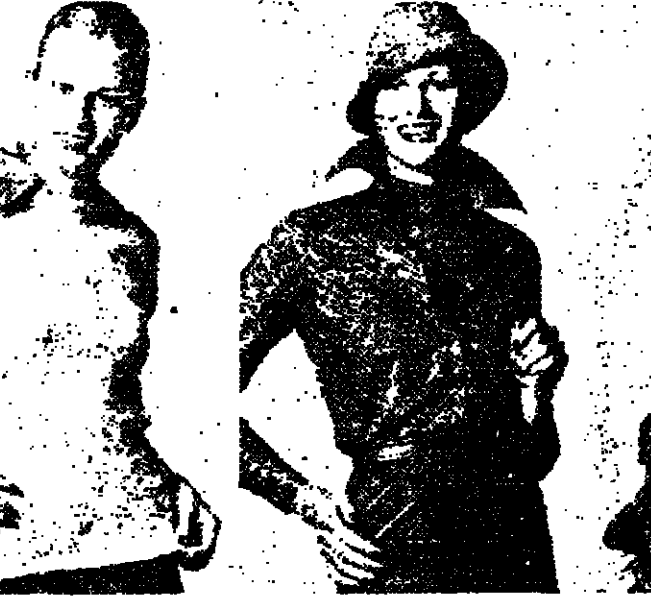
جيهان السادات تحضر احتفال زفاف كريمة الشيخ فؤاد الناظر



حضرت السيدة جيهان السادات حرم الرئيس المصري أنور السادات يوم الجمعة الماضي حفل زفاف كريمة السفير فؤاد ناظر السفير السابق للملكة بالقاهرة والسفير الحالي بالارجنتين على طراز على رضا وحضر الاحتفال نواب رئيس الوزراء والوزراء المصريين وبعض أعضاء الجالية السعودية بالقاهرة.

بحر البصل والبنق في مقدار من السمن ويفرى البصل والبنق والخيز في المرأة مرتين... يغسل الخليط جيداً بعصير الطماطم ويغلى الخليط... يوضع في صحن مدون ويساوي سطح الخليط تماماً ثم يقطع قطعاً متساوية ويشكل على هيئة كستيتية... ويوضع بكل طرف قطعة مكرونة... تغلى القطع بالبشمل وبالبسماط وتحمر في الزيت... ترمي الكستيتية على فرشاة من البشمل البورية ونصب الصلصة حول الفرشاة.

ثلاث إزياء للشابات... الصوف الخفيف... للصباح وبعد الظهر.



مخزنتي

اعانسي من قصص اظفاري بطريقة سريعة، وفي أحيان أخرى أعمد الى قضم اظفاري دون أن أتنبه الى الضرر الذي يمكن أن يحدث... فهل هناك طريقة لمنع قصف الاظفار وهل هناك علاج لقضم الاظفار...

يجب أن نفرق أولاً بين قضم الاظفار وتكسرها... فتقصف الاظفار ينتج من نقص الكالسيوم في الجسم هذا النقص يجب أن يواجهه حتى لا تحدث منه أضرار أخرى ضارة ويمكن علاج نقص الكالسيوم عن طريق تناول الطعام الذي يحتويه مثل اللبن والجبن والخس ويمكن علاجه، بالادوية أما قضم الاظفار فهو مشكلة نفسية ينتج من التوتر ما تعمد الفتاة أو الفتى خلاله الى قضم الاظفار ويجب علاج هذا التوتر... حتى لا تنتشوه جمال يديك...

أنا شاب في الثامنة والعشرين أشغل منصباً محترماً وأحصل على دخل محترم ولا توجد في حياتي أية مشاكل، والوالدين يلحسان على في ضرورة الزواج، وبعد تفكير اهتديت الى فتاة احلامي ولكنها مع الأسف ليست سعودية، والوالدة تضع عيني على إحدى قريباتها وهي لم تتلحظ وأفرا من التعليم... وأنا حائر بين رغبتني في إرضاء والدتي وإرضاء نفسي...

لا شك ان الزواج من قريبتك أفضل، ولماذا الحيرة؟ ان ما تشكو منه دائماً ان شيلينا الثقف الواعي يتجه الى الزواج من الخارج ولديه الف حجه وحجه على سلامة موقفه، ولكن اذا اخذنا الموضوع من زاوية المصلحة العامة فبنت بلدك اول بك وهي التي تفهم المجتمع وظروفه، وهي التي عاشت في تقاليد بلادها وفي أمالها والإمها... توكل على الله ياربعل ولا داعي للحيرة... وآلف مبروك مقدما

زي مستوحى من الشرق

آخر ما أنتجت بيوت الأزياء البريطانية... الزي مستوحى من الشرق... بمتان باتساعه وتعدد ألوانه... والزي الآخر عبارة عن ثياب اسود... تحته قميص من القماش الخفيف يصلح لجميع المناسبات...

مطبخ

سلطة التونة
المقادير: علبة من التونة، خياران، ملحقة كبيرة من عصير الليمون، نصف فلفل شاي من فلفل الأخضر المفروى، ملحقة كبيرة من بصل مبشور، نصف كوب صلصة مايونيز.
الطريقة: يقطع لحم التونة قطعاً صغيرة نوعاً... يقشر الخيار ويقطع مكعب ويغسل ويصفى ويصفى... يخلط الخيار والبصل والفلفل الأخضر ويثقل بالهال والخضار وعصير الليمون ثم تضاف التونة... يوضع الخليط في صحن ويغلى بالمايونيز ويحفظ السطح بالمقدونس المفروى وقطع التونة.

صلع البندق
المقادير: ١٠٥ أوقية بندق، قطعة بصل صغيرة، ١٠٥ أوقية خبز فرنجي، ملحقة كبيرة من الطماطم المصفاة، ثلاثة أرباع أوقية سمّن، ملح، فلفل ذرة من بذر الكرفس، بيض وبقسماط للتغطية، زيت للتحمير، بطاطس بورية وصلصة للطماطم للتقديم.
الطريقة: يحمى البصل والبنق في مقدار من السمّن ويفرى البصل والبنق والخيز في المرأة مرتين... يغسل الخليط جيداً بعصير الطماطم ويغلى الخليط... يوضع في صحن مدون ويساوي سطح الخليط تماماً ثم يقطع قطعاً متساوية ويشكل على هيئة كستيتية... ويوضع بكل طرف قطعة مكرونة... تغلى القطع بالبشمل وبالبسماط وتحمر في الزيت... ترمي الكستيتية على فرشاة من البشمل البورية ونصب الصلصة حول الفرشاة.

مؤسسة نوراً جندوبيا هدايا وشوكولا

الشرفية: شارع عمارين إلى طالب حبيب مغفرة - ديريت ٥٣١٨٩ - ١٤١٦

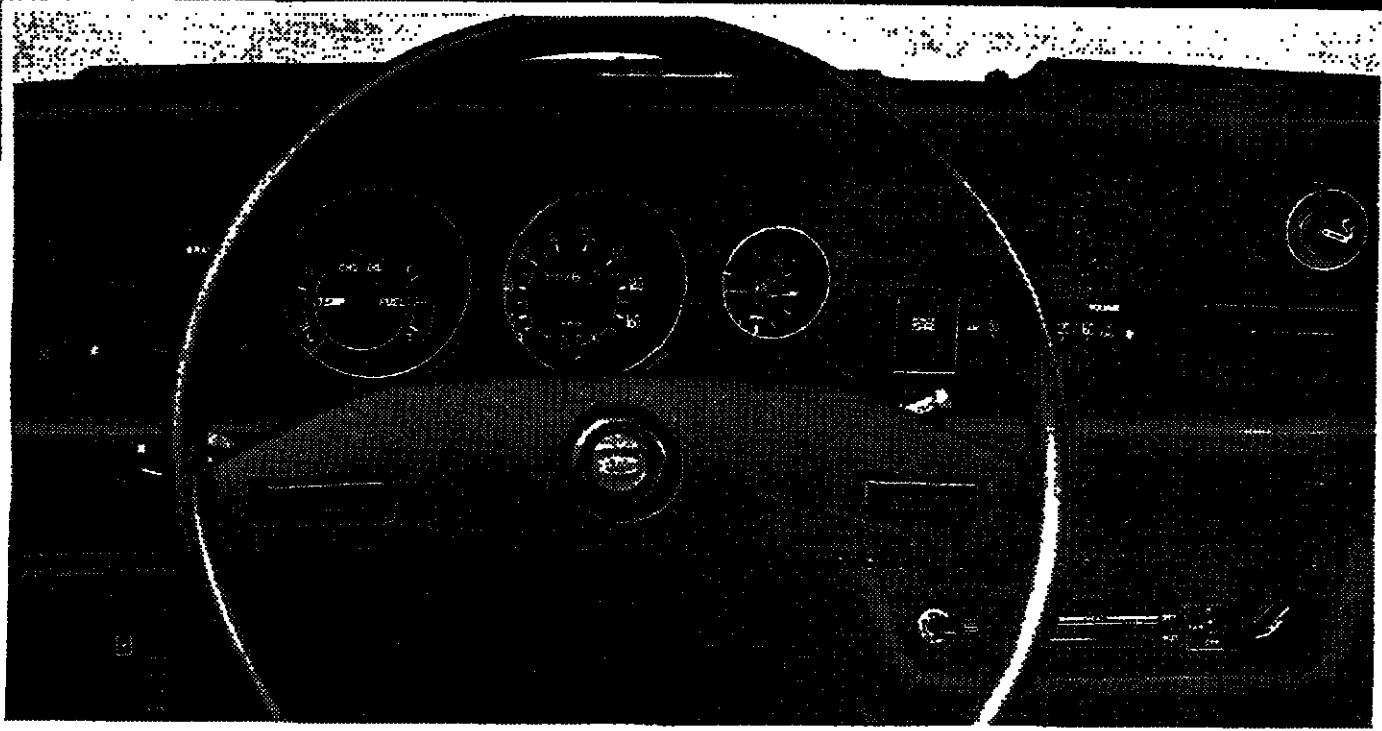
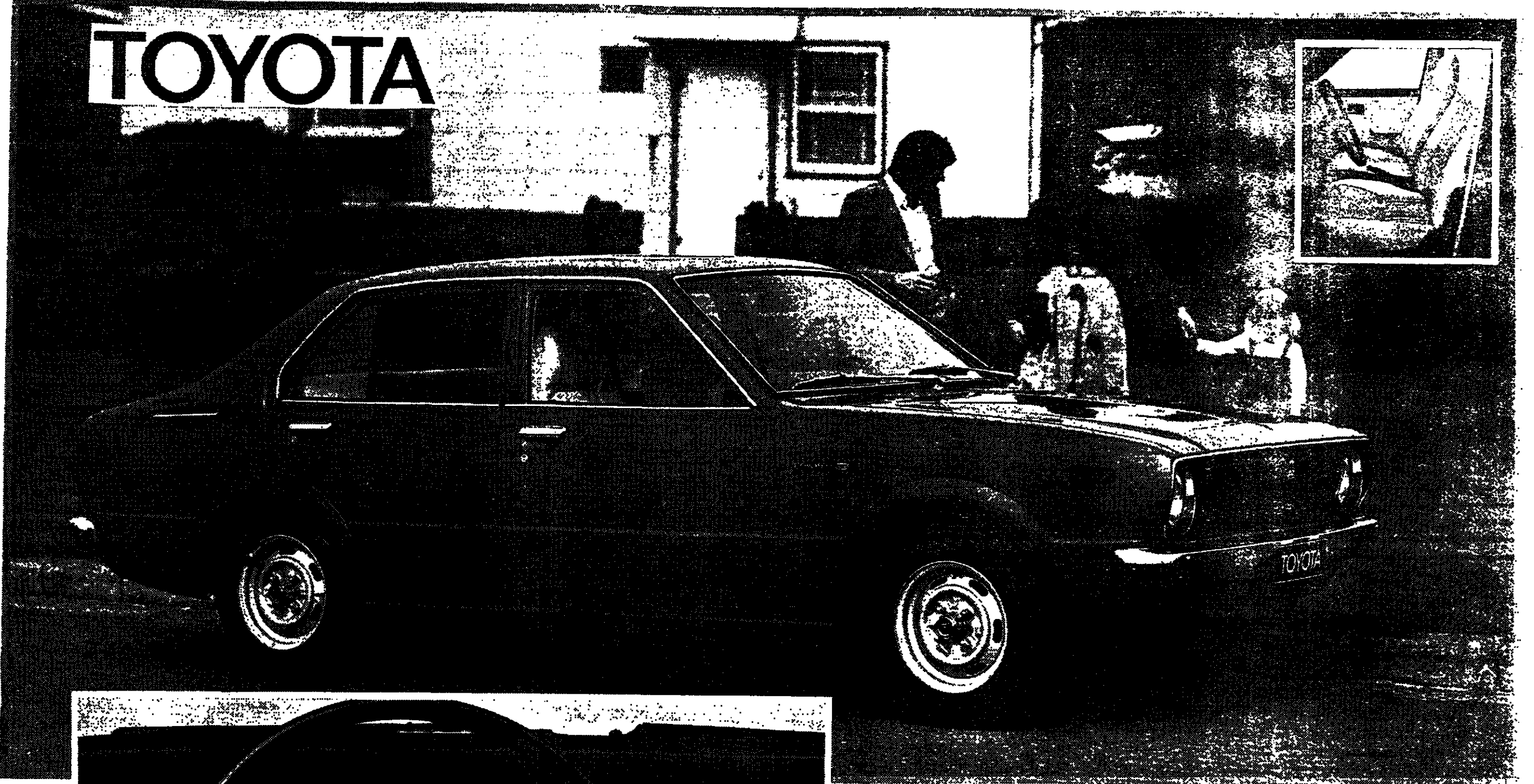
صالون الجالية للتجميل

تسريحات راحة من أحدث الفناذج العالمية... مكياج كامل... تجهيز عراش قص وفنرد وصيغ الشعر

جدة شارع المطار - الشرفية عمارة محمد بن الشيخ رقم ١١ - الدور الثالث

تويوتا

TOYOTA



كورولا فخرا لإنتاج

ت تواصل تقديم اجمل سيارات ركوب .

و واحدة من مجموعتها .. كورولا .

ي يستخدمها كل من يريد معرفة مزايا عديدة وجديدة

و وهي مجهزة بمحرك قوى مصمم للأجواء الحارة .

ت تأمين راحة السائق مع أربعة اشخاص آخرين .

كل تلك المزايا
بسرعة تشجيعي

ريال نقداً **٩٥٠٠** **١** إنها حقاً مثال الراحة والأمان .

الرياضة

مجتمع الرياضة

■ بروشتش مدرب نادي النصر تحدث عن الكرة العراقية فقال : لقد تقدمت خاصة في الستينيات ولكن مستواها تجمد خلال الستينيات الآخر تين هذا في الوقت الذي زالت فيه شعبية الكرة واهتمام المسؤولين في العراق بالاندية والمنتخب ... واضاف ان ذلك يرجع الى تغير المديرين الذين تسلموا مسئولية تدريب المنتخب العراقي اكثر من مره :



بروشتش

■ نساوي - وج - الرياضي
بطلانف بدأ استعداداته للعب موسم
الرياضي الجديد ويشترك في اكثر
من لعبة ويقوم بالتدريبات على
ملاعب شبرا كذلك من ضمن
تشاطبه الثقافي فقد تخرج احد
مشغوبى النساوي بمكتبة
قمة ... ويشرف رئيس النادي
الاستاذ - الشريف عبد الله
مرشد على نشاطاته
... الخطة ...

■ التحق حارس مرمى نادي ضمك
بخميس امينش اللاعب سعيد عبد الله
مدير بالدرسة الثانوية العسكرية
بالخرج ... سعيد خامة طيبة ويعتبر
كسب كبير لفرق الثانوية العسكرية
كما تخرج ايضا ابراهيم درويش بكلي
قوى الامن الداخلي وابراهيم الغنيم
بكلي التجارة ...

■ مصطفى حسين (صانع نجوم الاهل المصري) ومدبر الحرس الوطني
حاليا - قررت رئاسة الحرس الوطني سفره الى القاهرة لاجرا عملية جراحية في
ركبته تقديرا لخدمته طوال السنوات الخمس الماضية ... سيني
مصطفى عله هذا الموسم ليعود لتدريب الاهل المصري ...

■ تقام اليوم بالبنية المنورة ٣
مباريات في دوري كرة اليد
والطائرة وتنس الطاولة بين
فرق احد وانصار على مستوى
الدرجة الاولى ... كرة اليد
والطائرة تقام بملعب عباده ابن
الصلوات صبرا ... وتقام تنس
الطولة مساعا على نادي احد ...

■ نادي مرب الاهل في انتظار عودة
المنتخب من دمشق ويقول ان
صورة الاهل الحقيقية الا بعد انتظام
اللاعبين الدوليين بعد عودتهم من
الدورة العربية ولا ت عند راي من ان
الاهل يضم كفاءات ممتازة سيكونوا
اكبر عون في الفوز ببطولة الدوري
والكاس ...

لقاء مع مدير مكتب رعاية الشباب بالطائف :

مقرات الأندية مشرفة .. وسوق عكاظ أمل زهره أن يتحقق دعج والسرعة والعاملين أندية جديدة بالطائف

مستوى النادي الاساسيات
فيها وجود الاداري الواعي واللاعب
الخلص والمدر الكف ولا يبقى الا ان
تستفيد من الامكانيات المتاحة من
الرئاسة العامة لرعاية الشباب حتى
نصل الى الهدف الذي من اجله يعمل
العاملون ...

محمد بن سعد بن نمشان مدير مكتب رعاية الشباب بمدينة
الطائف له نشاطه الكبير في مجال رعاية الشباب سواء الانتشبه
الرياضيه او الثقافية والاجتماعية ولقد مارس الرياضة منذ
الصغر وعمل كاداري تلجج في الاندية لفترة ليست بالقصيرة وكان
ضمن لاعبي نادي التضامن بالطائف ثم سكرتيرا لمجلس ادارته
حتى انتقل مديرا لمكتب رعاية الشباب ... وقد كان لنا لقاء مع
سيدته ليحدثنا عن نشاط رعاية الشباب واقتراحاته للنهوض
وخطة النشاط للموسم الجديد ...

■ ما هي الاندية الجديدة في
منطقة الطائف التي قام المكتب
بتأسيسها خلال الاعوام
الآخيرة ؟
- الاندية التي تم الترخيص لها في
هذا العام بمدينة الطائف بعد ان عمل
المكتب على تأسيسها بالتعاون مع
القائمين عليها هي : نادي وج بالطائف
ونادي السراة ببرقدان ، ونادي العاملين
بمستشفى الامراض النفسية ، والحمد
له هذه الاندية يعمل اداريوها بخلص
وفي تادية خدمتهم للشباب ويسعون
جاهدين للوصول بها الى مستوى
الاندية الاخرى ذات السبق في
الوجود ...

■ نعلم ان نشاط رعاية الشباب
بالطائف ليس مقصورا على
المجال الرياضي فقط نرجو
توضيح مجالات الانشطة
الاخرى التي يحاول المكتب
تشهرها بين الشباب ؟
- مكتب الطائف ينفذ برامج الرئاسة
العامة لرعاية الشباب ويسعى
العاملون به الى ايجاد الانشطة التي
تيسر على توجيه الشباب
والقضاء على اوقات الفراغ ففي
مجال الانشطة الثقافية يعمل المكتب
حاليا على تكوين جماعة الفنون
التشكيلية واعداد برامج ثقافية مضافة
كالمحاضرات والندوات كما ان للرحلات
والمسكرات نصيب كبير وضمن
برامجنا لهذا العام مجالات خدمة
البيئة التي تتغل في القاعة ايام للزور
والتشجير والتظلة والصحة وستنفذ
هذه البرامج من قبل شباب الاندية كل
ذلك يتم بناء على توجيهات سمو
الرئيس العام لرعاية الشباب الذي
يدعم كل نشاط مفيد للشباب ...

■ سمعنا ان المكتب قام
بوضع خطة للنشاط بانواعه
خلال هذا العام ، فما هي اهم
معالم هذه الخطة ؟
- ان خطة المكتب موضوعة اساسا من
واقع الخطة الموضوع من الرئاسة
العامة لرعاية الشباب اخذنا بعض
الانشطة الاخرى الهامة الى ايجاد
الشباب الطالع لبلده وامته المتحسد
بعقيدته بالإضافة الى بعض البرامج
الهامة هناك بورة محلية لانية منطقة
الطائف كما سينفذ المكتب برنامج
الرحلات والمسكرات والمسابقات
الثقافية في مجال القصة والشعر
وصف الحائط ونامل ان نوفق في
التنفيذ ونجني الثمار ...

■ ماهي مقرحاتكم بشأن
النهوض بالاندية والوصول بها
الى المستوى اللائق بها والتي
تسعى الرئاسة لتحقيقه ؟
- الاشياء الكيفية برفع
مستوى الاداري الواعي واللاعب
الخلص والمدر الكف ولا يبقى الا ان
تستفيد من الامكانيات المتاحة من
الرئاسة العامة لرعاية الشباب حتى
نصل الى الهدف الذي من اجله يعمل
العاملون ...

محمد بن نمشان مدير مكتب الرئاسة العامة
لرعاية الشباب بالطائف يقوم بتوزيع جوائز
المتفوقين في الفنون التشكيلية بنادي عكاظ ...



منتخب المغرب المشترك في الدورة العربية بدمشق ويضم
محمد الهزاني من احسن حراس المرمى ومصطفى الفتوي
وجواد والزهراني واحمد فراس وغيرهم من ابطال الكرة في
افريقيا ...

بالترتيب الاتسي :
الاول - تشيكوسلوفاكيا والثانية يوغسلافيا
والثالثة روسيا والرابعة المانيا
الغربية ...
ويالسيه لدول افريقيا فقد جاءت
المغرب الاول ... وغنا الثانية وزامبيا
الثالثة ...

ويالسيه لدول افريقيا فقد جاءت
ايران الاول وكوريا الديمقراطية الثانية
وجمهورية الصين الشعبية في المركز
الثالث ... وكانت هذه المراكز على ضوء
الباريات الدولية لهذه الدول خلال
الموسم الماضي وواضح ان نتائج معظم
هذه الدول تخرج في المباريات الدولية
التي تمت خلال هذا العام ... ومن
الفرق التي حافظت على مستواها فريق
الغبي وهو يعتبر من احسن الفرق في
افريقيا ... ويضم مجموعة ممتازة من
اللاعبين وفي مقدمتهم احمد فراس
اخطر مهاجم في افريقيا ...

بالمستعجل !

الى منتخبنا الوطني لكرة
القدم بدمشق :
■ قدمت خير العروض
والنتائج في المباريات
الثلاثة الماضية فزمت على
موريتانيا وفلسطين
وتعادلتم مع المغرب
المرشح للبطولة ...
وقد جاء هزمت من اليمن
ماذا جرى لكم ؟ لقد كانت
صدمة لنا وللجمهور
الكبير التي تتبعتم
اخباركم وبناتكم
بليقة ... الامل كبير في ان
تمحو هذه الهزيمة بالفوز
على الاردن ...
وسوريا ... تعلم ان الكرة
نصر وهزيمة ... ولكن
املا مازال باقيا للمنافسة
على البطولة ... او الفوز
بالاندية القوية ...

فوز الاتحاد على عكاظ

كتب - صديق علي احمد :
وسط جوهر كبير من عشاق الكرة
فاز اتحاد على عكاظ ٢ - ٢ صفر
سجل اهداف الاتحاد جابر بد ١٠
دقائق من بداية المباراة وسجل الاتحاد
هذه الثاني بعد سبع دقائق من بداية
الشوط الثاني ...

وقد اضاع مهاجمو عكاظ اكثر من
فرصة كما كان حارس الاتحاد موقفا ...
هذا وسيلعب يوم الثلاثاء الاتحاد مع
الربيع ...

الاهلي والوحدة يتعادلان

بدون اهداف
مكة - مكتب عكاظ :
في اول مباريات دوري الاشبال
تعادل اشبال نادي الوحدة مع مكة
الكرمة واشبال الاهل من جهة بدون
اهداف وذلك في المباراة التي اقيمت
بينهما امس على ساحة اسلام بكة
الكرمة ...
لم تلحق الوحدة بمجموعة من
الوجه الناشئة الاندية ... وكان
مستوى المباراة فوق المتوسط ...
حكم المباراة عبد الله عياش ...

أحسن الفرق : المغرب في أفريقيا تشيكلوفاكيا في أوروبا - إيران في آسيا

إحصاء عن أقوى
فرق العالم في
كرة القدم

تعادل منتخبنا الوطني لكرة القدم مع منتخب المغرب بدون
اهداف في الدورة الرياضية العربية بعد ان قدم فريقنا عرضا
كبيرا ... ولم يستطع منتخب المغرب ان يهزم شباك عادل رواس كما
حدث في المباراة الاولى التي اقيمت في الرياض ... ومنتخب المغرب
مرشح للفوز ببطولة الدورة العربية ... وهو فريق كبير له تاريخه
في اللعبة ...

وقد قامت جريدة - فرانس
فوتبول ... بعمل احصائية لتحديد
قوة دول العالم في لعبة كرة القدم
وبينت نتائج بحثها على ضوء نتائج
١٢٤ مباراة دولية تمت الموسم الماضي
وقد قسمت الدول الى اربع مجموعات
بالنسبة للقوة ...
المجموعة الاولى ... وهي القوى
مجموعة في العالم تقسم عشرة دول
وهي :

البرازيل - تشيكوسلوفاكيا -
انجلترا - يوغسلافيا - بيلو -
رومانيا - اسكتلندا - السويد -
روسيا - اسبانيا ...
والمجموعة الثانية التي تليها في
القوة تضم اثني عشر دولة وهي :
الارجنتين - بلجيكا - المانيا الغربية -
المانيا الديمقراطية - اليونان -
هولندا - جمهورية ايرلندا -
إيطاليا - كولومبيا - بولندا -
البرتغال - ويلز ...
والمجموعة الثالثة تضم اثني عشر
دولة وهي : بلغاريا - فنلندا -
فرنسا - المغرب - المكسيك - ايرلندا
الشمالية - استراليا ...

دمشق - منونينا
الرياضي :
تقام اليوم ٣
مباريات في كرة القدم ضمن
بطولة الدورة الرياضية
العربية بدمشق ...
يتقابل منتخبنا الوطني مع
الاردن ... وفلسطين مع
اليمن ... والمباراة الثالثة
بين المغرب وسوريا ...
فوز المغرب اليوم على
سوريا يضمن لها الفوز
بالدالية الذهبية وبيطولة
كرة القدم في الدورة ...
للمغرب حتى الان ٩
نقط وهو اكبر رصيد من
النقط فازت على فلسطين
والاردن واليمن وموريتانيا
وتعادلتم مع السعودية
وفوزها اليوم على سوريا
سريع رصيدها الى ١١
نقطة ولن يستطع اي
فريق - مهما كسب
مبارياته القادمة ان يصل
الى هذا العدد من النقط ...

حفل تكريم بيوت الشباب المصري

لبي امس وفد جمعية بيوت الشباب بجمهورية مصر العربية الدعوة
التي وجهها سعادة الاستاذ عبد الله عطية كعكي مدير المكتب الرئيس
لرعاية الشباب بالمنطقة الغربية بحداق كازينو كيلو عشرة ... تحدث
الكعكي مرحبا بالاخوة الاشقاء ... وشكره رئيس الوفد على
الطولة البليغة التي استقبلوا بها في المملكة ...



عبد الله كعكي



الدفاع الجوي



هناك مجموعة واسعة من المهارات الخاصة
للرجال الآذكياء ...
الرجال الذين بإمكانهم استخدام عقولهم والعمل
بأيديهم ... يخرج المتدربين من هذا البرنامج ليصبحوا
الوظائف التالية :

ميكانيكي سيارات
مشتك آلات ومكائن كهربائية
صانع معدات الكترونية
ميكانيكي تكييف هواء
مشتك صواريخ ومرفقيه مضاد للطائرات ...

برنامج تدريب ميكانيكيين / الكهربائيين
يقيم لك كسبا ماديا طيبا بعدد شهر التدريب ...

يقوم مدرب الدفاع الجوي بالبيت بأقرب مركز
عمليات دفاع جوي باعطائك فكرة كاملة عن البرنامج
وكذلك أقرب قيادة مظف عسكرية ...

اختر المستقبل المناسب لك الآن
عندما تصبح مهذبا في عملك
قدراتك بنفسك ... تلك القدرات
الهامة التي تحدد مستقبلك كله . فان هذا
هو المكان الصحيح ...

ان الدفاع الجوي / البيت يجت
عن الكثير من الرجال الطيبين . رجال
راغبون في رسم مستقبلهم ... اختيار
الدعاه الذي يسلكه تدريبهم .. اختيار
المهارات التي يرغبون تعلمها ...

اننا كنتم مؤهلا لدخول الدفاع الجوي
للجنس في صف في دربك .. هناك العير
منه الانجازات التي بإمكانك ان تسلكها ...

هاتس واحدا ...
ميكانيكي / كهربائي :



أفراد ... صيانة
آلات
كهربائية

هناك مكتب التحصيل

